

Předmluva od Mantak Chia	9
Poděkování	11

I. KAPITOLA

Žena jako celek

1. ÚVOD	14
Jak tato kniha vznikla	14
Co vám tato kniha může nabídnout	16
Co je to zdraví	17
2. O ŽENSKOSTI	25
Obraz ženy	25
Celá žena	26
Žena v taoismu	28
Ucelený model zdraví	34
3. ZÁKLADY SAMOLÉČENÍ	37
Centrování	37

II. KAPITOLA

Taoistický léčebný systém

4. O PODSTATĚ ENERGIE	46
Učení o energii	46
Malý energetický oběh a jeho body	61

5. TĚLO	71
Čtyři základní substance těla	71
Obdoby elementů a orgánů	77
Ženské tělo	108
Signály těla a řeč těla	145
6. TAO EMOCÍ	153
Moc pocitů	153
Transformace pocitů	162
7. TAO SEXUALITY	166
Přirozená sexualita	166
Ženská sexualita	168
Yin a Yang v sexualitě	169
Rozkoš, vzrušení, extáze a orgasmus	171
Zacházení s mužskou sexualitou	172
Láska jako lék	175
Jak rozumět sexuálním problémům	177

III. KAPITOLA

Celost a léčení v každodenním životě

8. PRÁCE S ENERGIÍ	184
Úvod	184
Síla Středu	186
Cvičení s energií	188
Automasáž	198
9. ZACHÁZENÍ S KONFLIKTY	202
Jak poznat konflikty	202
Předcházení konfliktům a jejich řešení	204
Ženy a konflikty	206
10. TAO VÝŽIVY	209
Jíst se zdravým rozumem	209

Potrava pro Střed	214
Yin a Yang ve výživě	216
Pět elementů ve výživě	221
Přehled potravin (podle chuti a tepelných vlastností)	223
Choutky v jídle a pití jako signály těla.....	230
Diety	231
11. KRÁSA, ZDRAVÍ, FITNES, SPORT	234
Vnitřní a vnější krása	234
Řeč kůže a vlasů	237
Ženy a sport	239
Na co si máte při cvičení dávat pozor	241
12. TERAPIE – JEJÍ ŠANCE A HRANICE	244
Když samoléčení již nestačí	244
Na co by si měly ženy dávat při terapii pozor	244
Pobyt v nemocnici	249
K zacházení s psychotechnikami, ezoterikou a meditací	251

IV. KAPITOLA

Ženské Tao

13. ŽENA JAKO LÉČITELKA	256
Ženský potenciál k samoléčení a léčení	256
Jak zacházet s pacienty, kteří trpí traumatem	258
Zdravotním sestřám	259
Jak účelně přenášet taoistické principy do vlastního života	260
14. BÝT CELOU ŽENOU	262
Odvaha k ženskosti	263
Transformace a integrace	263
Jak poznat a plnit svoji životní úlohu	264

Literatura	265
Adresa semináře	267
Rejstřík cvičení	269
Rejstřík pojmů	271